

Ольга Мялик

Точка опоры



*Как перестать
зависеть
и начать жить*

Ольга Мялик

**Точка опоры. Как перестать
зависеть и начать жить**

«Издательские решения»

Мялик О.

Точка опоры. Как перестать зависеть и начать жить / О. Мялик —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-679639-3

Устали зависеть от чужих эмоций и жить в отношениях, где теряете себя? Эта книга поможет разорвать замкнутый круг и вернуть свободу. Внутри — понятная теория и простые упражнения, которые легко внедрить в повседневность. Работая с ними самостоятельно или вместе с психотерапевтом, вы шаг за шагом научитесь строить здоровые отношения, чувствовать уверенность и опираться на себя.

ISBN 978-5-00-679639-3

© Мялик О.
© Издательские решения

Содержание

ОТ АВТОРА	6
Эмоционально зависимый, созависимый, контрзависимый, взаимозависимый	7
Для важных мыслей	10
Портрет эмоционально зависимого	11
Шкала созависимости Уайнхолд	13
Для важных мыслей	15
Эмоции и чувства	16
Для важных мыслей	18
Дневник эмоций	19
Что делать?	21
Стыд и вина как средства влияния на личность	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Точка опоры

Как перестать зависеть и начать жить

Ольга Мясик

© Ольга Мясик, 2025

ISBN 978-5-0067-9639-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОТ АВТОРА

Идею этой рабочей тетради я вынашивала несколько лет. Отчасти потому, что накапливала опыт и формировала профессиональную точку зрения, отчасти потому, что мне, как эмоционально зависимому в исходном варианте человеку, все еще трудно удается доводить начатое до конца в силу самообесценивания и периодически появляющегося чувства собственной недостаточности. Рабочая тетрадь, как мне думается, может стать отличной отправной точкой в пути по преодолению эмоциональной зависимости для каждого из вас. Я все еще испытываю некоторые трудности, вытекающие из моего детства, но вижу колоссальную разницу между моей начальной точкой, когда я пришла в личную терапию и заявила, что мой отец алкоголик и что я хочу разобраться с тем, как это на меня влияет, и настоящей точкой, где я уже практикующий сертифицированный гештальт-терапевт, проводящий по 600 консультаций с моими клиентами ежегодно.

Личная терапия есть и будет самым эффективным способом освобождения от эмоциональной зависимости, однако, она по-прежнему не так широко доступна в силу стоимости каждому, кто в ней нуждается. Данная рабочая тетрадь не заменит ее, ведь качественные изменения наступают после длительной работы (по месяцу на каждый год прожитой вами жизни), но поможет осознать трудности, связанные с вашим взрослением в зависимой или дисфункциональной семье. В ней я собрала психологические феномены, тесно связанные с эмоциональной зависимостью, описала их для осознания и взращивания внутренних опор. Здесь вы сможете ознакомиться с тем, что психологи думают о проблеме эмоциональной зависимости, увидите, какие сферы вашего психического здоровья нуждаются в поддержке, найдете полезные и эффективные упражнения, позволяющие работать с наследием, которое вам передали в ваших семьях. Некоторым из вас, собранный мной и описанный здесь материал, будет частично знаком. Сама же структура тетради, ее наполнение, предоставленная информация и набор упражнений являются продуктом моего творчества. Работая с данной тетрадью, вы не меняете свою жизнь сходу, но точно сможете наметить пути к тому, чтобы жить стало комфортнее.

Я буду часто говорить «МЫ» о себе и о вас, моих читателей. Делаю это намеренно, чтобы вы не чувствовали себя одинокими в данной проблеме. Я проходила и все еще прохожу путь по выздоровлению и знаю, каким сложным, порой, он бывает. Но также знаю, что это не что-то невозможное – наладить свою жизнь и получать от нее настоящее удовольствие. Очень надеюсь, что каждый из вас найдет здесь максимум пользы и поддержки. В конце тетради я добавила чек-лист с ежедневным планом работы. В добрый путь!

Эмоционально зависимый, созависимый, контрзависимый, взаимозависимый

Моя первая сессия с моим терапевтом выглядела примерно так. Я нашла адрес, по которому находился его кабинет, припарковалась с большим трудом и стояла под дверью в ожидании своего времени. Когда из кабинета вышел предыдущий клиент, я прошла внутрь. Села в кресло и сказала, что мой умерший отец был алкоголиком, что я знаю, как это, вероятно, влияет на меня и что хочу с этим разобраться. На что мой терапевт сказал: «Хорошо, но на это нужно очень много времени». «Я готова на все» – ответила я. На тот момент я даже не представляла, как та первая встреча изменит мою жизнь. Я давно похоронила мысль работать психотерапевтом, несмотря на то, что имела диплом о высшем психологическом образовании. Какая частная практика, я вас умоляю? Не верила я, что все это предназначено для меня. Тогда я просто понимала, что моя жизнь похожа на то, что я хочу, примерно как чайник на троллейбус. То есть никак не похожа. Мне было совсем немного лет, у меня были дети, быт, муж трудоголик и страшные мысли, что вот все, что мне светит до старости: борщ, дача, парники, родительские собрания. И вся эта прекрасная жизнь с достижениями, самореализацией, целями и наполненностью точно не создана для таких как я, выросших в семье алкоголика девочек...

Прежде чем мы вплотную займемся работой, я хочу дать вам немного теоретической базы. Ну, право дело, как можно что-то делать со своей жизнью, не понимая с какими феноменами мы встречаемся. Тем более в психологии, в ее популярной части, которую все могут читать/смотреть в социальных сетях часто наблюдается неразбериха с понятиями, мнениями, точками зрения и подходами. Предлагаю разобраться с тем, что же такое созависимость и эмоциональная зависимость. В чем отличия и есть ли они?

Созависимость – патологическое состояние, характеризующееся глубокой поглощённостью и сильной эмоциональной, социальной или даже физической зависимостью от другого человека, как правило, страдающего каким-либо видом зависимости. Этот термин появился в социальной психологии в 70е годы XX века как описание особенностей поведения членов семей алкоголиков и наркоманов. Понятие созависимости описывает патологические стратегии поведения, которые формируются в отношениях с зависимым человеком и поддерживают его зависимость. Да-да, вы не ослышались. Созависимый играет свою роль в употреблении. На то они и патологические стратегии поведения, чтобы вносить лепту в зависимость члена семьи. Но об этом я расскажу чуть позже, в той части, где мы будем работать с треугольником Карпмана. Вернемся к понятиям. Какое-то время спустя, стало понятно, что схожее поведение и/или особенности личности наблюдаются не только у членов семей, где есть зависимый человек, а у очень многих людей, выросших в так называемых дисфункциональных семьях.

Что же это за такие семьи? Вот их универсальные признаки.

1. Отсутствие эмпатии, понимания и сочувствия по отношению к одним членам семьи на фоне выражения эмпатии или согласия по отношению другим членам семьи (одному или нескольким), которые имеют реальные или мнимые «особые потребности». Другими словами, одни члены семьи постоянно получают больше, чем заслуживают, а другие находятся в маргинальном положении.

2. Отрицание (отказ признавать абьюзивное поведение, считая сложившуюся ситуацию нормальной или даже полезной).

3. Размытые или отсутствующие личные границы (например, толерантность к неприемлемому обращению с одним из членов семьи, неспособность выстроить границы приемлемого

и неприемлемого обращения; терпимость к физическому, эмоциональному или сексуальному насилию).

4. Неуважение к личным границам других (например, физический контакт, который не нравится другому человеку; нарушение важных обещаний без уважительной причины; намеренное нарушение личной границы, выстроенной другим человеком).

5. Крайности во время семейных конфликтов (например, драки, либо, наоборот, неумение обсуждать проблемы и говорить о них).

6. Неравное или несправедливое отношение к одному или нескольким членам семьи на основе любых признаков, таких как пол, порядок рождения, возраст, социальная роль и роль в семье («родитель – ребёнок», «мать – отец», «добытчик – нахлебник»), умственные и физические способности или социальный успех, раса, каста и т. д.

Рождение, взросление и проживание в такой семье часто формирует особый вид зависимости. Не от веществ или покупок, не от еды или секса, а от другого человека. То есть *эмоциональная зависимость означает использование другого для регуляции своего собственного эмоционального состояния*. При эмоциональной зависимости *наличие* отношений становится более важным, нежели *качество* этих отношений. Для сохранения стабильности и постоянства отношений у таких людей снижается чувствительность к собственным потребностям.

Получается, если созависимый ставит во главу угла жизнь зависимого, то эмоционально зависимый – жизнь партнера по отношениям. Выходит, что созависимость это как бы подвид, один из вариантов эмоциональной зависимости. А эмоциональная зависимость может проявляться даже если вы не родились в семье наркомана или алкоголика. Я в рабочей тетради эти два понятия буду использовать как синонимы. Вероятно, с научной точки зрения это не совсем верно, но с практической совершенно нет разницы, поскольку подход к терапии этих состояний одинаков и опирается на те особенности, которые характерны для таких людей.

Воспитание и проживание в токсичной семье может приводить к развитию еще одного состояния – *контрзависимости*. Нам стоит об этом поговорить, поскольку вы можете заметить в себе не только черты эмоционально зависимых, но и противоположные. *В самом общем смысле – это страх близости, отказ от привязанности, когда у человека нет потребности в других людях*. И формируется контрзависимость так: ребенок понимает, что быть привязанным к людям это очень и очень больно (они отвергнут, предадут, высмеют, обманут и так далее) и решает больше никогда, ни за что никого не любить и ни в ком не нуждаться. Решает – громко сказано, психика выбирает подобные психологические защиты, и большая часть процесса происходит вовсе без осознания.

Надеюсь, я не очень утомила вас теоретическими выкладками, но, полагаю, порой очень важно понимать с чем именно вы имеете дело в вашей жизни, чтобы оттолкнуться и начать ее менять. Поэтому обозначу ту конечную точку, в которую хотелось бы прийти в результате работы с данной тетрадью. Достижение *взаимозависимости*. Созависимый страдает от поглощенности чужими жизнями, контрзависимый часто от одиночества. И наш с вами выход – взаимозависимость. Мы не должны жертвовать своими жизнями во благо других, но мы не можем полностью находиться в одиночестве и быть исключительно автономными. Некоторые потребности мы не способны удовлетворить самостоятельно, некоторые можем сами. У нас есть потребность в привязанности и любви, нам важна совместность, общение, близость. Взаимозависимость предполагает, что мы и наш партнер находимся во взрослой позиции, несем ответственность за свою жизнь, можем удовлетворять какие-то свои потребности, а если не можем, то спокойно просим помощи и не умираем от отказа, не боимся одиночества. Вот эта всем известная фраза «Мне хорошо одному, но с тобой лучше» прекрасно отражает идею взаимозависимости. Это условно модель здоровых взаимоотношений с кем угодно: родителями, партнером, друзьями, коллегами. И чтобы прийти в эту точку нам может понадобиться психотера-

пия, много внутренней работы над собой. Да и эта тетрадь придумана мной для того, чтобы пройти часть пути в сторону психологического благополучия.

Я решила, что в конце каждой части буду оставлять вам место для рефлексии и важных пометок. Так что наслаждайтесь и используйте эти пустые строки для чего вам угодно.

Для важных мыслей

Портрет эмоционально зависимого

Сейчас мы приступим к важному делу: вы попробуете заметить, какие из описанных ниже черт характерны для вас. Я уже говорила, что эмоционально зависимые люди имеют свои личностные и поведенческие особенности. Что ж, перечислю их, а вы можете обвести или подчеркнуть те из них, которые в себе обнаружите.

1. *Неустойчивая самооценка.* Это хрупкое и уязвимое чувство собственного достоинства, на которое влияют внутренние факторы: например, размышления о собственной жизни либо достижениях и внешняя оценочная информация, например, комплимент или критика. Буквально, самооценка может меняться от завышенной к заниженной в зависимости от ситуаций, складывающихся вокруг эмоционально зависимого и внутри нет устойчивого понимания «Со мной все в порядке».

2. *Чрезмерная опора на внешние мнения.* У эмоционально зависимых людей нарушено представление о своём месте среди других, поэтому они соотносят себя с воображаемыми стандартами: как лучше себя повести, как сохранить лицо, как быть принятым. Словом, им нужны другие люди, чтобы почувствовать свою ценность или определиться со стратегией поведения.

3. *Проблемы с границами.* Личные границы эмоционально зависимых людей, скорее всего, нарушались близкими ещё в детстве, в семье, поэтому такие люди не имеют полного представления о том, как на самом деле выглядят их личные границы и не умеют их отстаивать в приемлемой форме.

4. *Плохой контакт со своими эмоциями.* Чувства и эмоции людей, живущих в дисфункциональных семьях, игнорируются либо отвергаются. В результате такие люди оторваны от ощущений и чувств и плохо осознают, что на самом деле чувствуют.

5. *Переполненность токсичными эмоциями вины, стыда, обиды.* Жизнь в дисфункциональной семье приводит к тому, что ее члены буквально переполняются такими тяжелыми эмоциями как вина, стыд и обида. Человек не может подавить их бесследно, они обязательно проявятся после. Подавленные эмоции могут «оседать» в теле в виде блоков, зажимов и болезней.

6. *Навязчивые внутренние установки и суждения.* Ранний опыт влияет на всю последующую жизнь человека, ведь в детстве мы получаем основы суждений об устройстве мира и отношений. А на этом уже строится наше собственное «Я». Созависимые люди глубоко внутри убеждены в своей никчёмности. А контрзависимые уверены в том, что другие несут опасность, поэтому верят, что лучше просто уйти из отношений. Эти установки прямо связаны с тем, как человек в детстве определял своё «Я» в семье и в обществе.

7. *Жизнь в драматическом треугольнике отношений Жертва-Спасатель-Агрессор.* Драматический треугольник – это нездоровые отношения людей между собой, которые выражаются в игре с тремя ролями: Агрессора, Жертвы и Спасателя. Агрессор – преследует. Жертва – страдает. Спасатель – стремится причинить пользу. Особенность треугольника отношений в том, что роли часто меняются. Спасатель может стать Жертвой или Агрессором, Жертва – превратиться в Агрессора или Спасателя. Эмоционально зависимый человек по уши включён в этот сценарий.

8. *Хронические проблемы со здоровьем.* Подавленной психической энергии, заключённой в эмоциях, нужно находить выход. Поэтому часто «непрожитые» эмоции могут «застрывать» в теле в виде зажатости мышц, телесных блоков или в виде болезни, если состояние запущено.

9. *Болезненная привязанность.* При эмоциональной зависимости человек постоянно ощущает болезненную потребность постоянно быть рядом с другим человеком. Если его нет рядом, то он испытывает душевную боль, тревожность, страдание.

10. Чувство неполноценности без «любимого». При эмоциональной зависимости человек не чувствует себя полноценным, если партнера нет рядом. Без него он не может делать выбор и принимать решения.

11. Страх конфликтов. В нездоровых отношениях, которые приводят к эмоциональной зависимости, невозможно конструктивно решать важные вопросы, потому что человек боится сказать о своих негативных эмоциях, потребностях, недовольстве. Он подавляет все это и внутри него копится агрессия.

12. Желание подстраиваться. При эмоциональной зависимости человек постоянно боится потерять партнера, поэтому он постоянно подстраивается в ущерб своим потребностям, всем жертвует и часто не получает взамен того, что ждет. Он пытается быть идеальным, а по сути он ненастоящий и партнер это чувствует.

13. Эмоциональные качели. При эмоциональной зависимости человек не контролирует свои эмоции и поведение. Он чувствительно реагирует на слова и действия партнера, все воспринимает очень болезненно и постоянно себя мучает тем, что он недостаточно хорош для партнера. Его эмоциональное состояние полностью зависит от партнера и его настроения и поступков, поэтому он часто качается на эмоциональных качелях.

14. Невозможность прекратить отношения. Эмоциональная зависимость приводит человека в токсичные отношения. Даже когда он понимает, что лучше расстаться, он не может это сделать.

15. Отказ от своих интересов. При эмоциональной зависимости человек постоянно, а иногда и полностью, отказывается от своих интересов и планов ради интересов и планов партнера или человека, от которого эмоционально зависит.

Шкала созависимости Уайнхолд

Этот тест может помочь вам определить степень выраженности эмоциональной зависимости в вашей жизни. Ответьте на все вопросы правдиво. Обычно первый ответ, который пришел вам в голову, является самым правдивым и самым точным.

Поставьте цифры от 1 до 4 в скобки перед каждым вопросом:

- 1 – никогда;
- 2 – иногда;
- 3 – часто;
- 4 – почти всегда.

Вопросы:

1. Я склонен (склонна) брать на себя ответственность за чувства и/или поведение других людей.
2. Я затрудняюсь идентифицировать свои чувства, такие как счастье, злость, смущение, уныние или возбуждение.
3. Мне тяжело выразить свои чувства.
4. Я испытываю страх или беспокойство при мысли о том, как другие отреагируют на мои чувства или поведение.
5. Я свожу к минимуму проблемы и отрицаю или изменяю правду о чувствах или поведении людей, с которыми общаюсь.
6. Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные взаимоотношения.
7. Я боюсь быть отвергнутым (отвергнутой).
8. Я стараюсь добиваться во всем совершенства и сужу себя строго.
9. Мне трудно принимать решения.
10. Я склонен (склонна) полагаться на мнения других, а не действовать по своему усмотрению.
11. Я склонен (склонна) ставить желания и потребности других людей на первый план.
12. Я склонен (склонна) ценить мнение других людей выше своего собственного.
13. Мое ощущение собственного достоинства идет извне, в зависимости от мнения или действий других людей, которые, как мне кажется, больше в этом разбираются.
14. Я нахожу, что тяжело быть уязвимым (уязвимой) и просить о помощи.
15. Я всегда подвергаюсь контролю или стремлюсь контролировать, и наоборот, всегда слежу за тем, чтобы никогда не оказаться ответственным (ответственной).
16. Я слишком лоялен (лояльна) к другим, даже в том случае, когда эта лояльность не оправдывается.
17. У меня привычка рассматривать ситуации по принципу «все или ничего».
18. Я очень толерантен (толерантна) к непоследовательности и смешанным поручениям.
19. В моей жизни происходят эмоциональные кризисы и хаос.
20. Я стараюсь искать взаимоотношения там, где чувствую себя «нужным» («нужной»), и пытаюсь затем сохранять их.

Подсчет баллов: чтобы получить общий результат, сложите цифры. Чтобы интерпретировать свой уровень эмоциональной зависимости, воспользуйтесь следующей шкалой:

- 60—80 – очень высокая степень эмоционально зависимых моделей поведения.
- 40—59 – высокая степень эмоционально зависимых моделей поведения.

30—39 – средняя степень эмоционально зависимых и/или контрзависимых моделей поведения.

20—29 – очень мало эмоционально зависимых и/или высокая степень контрзависимых моделей поведения.

Также данный тест можно пройти в онлайн варианте вот по этой ссылке: <https://psychiatry-test.ru/test/shkala-sozavisimosti-uajnhold-csis/>

Пусть результаты теста вас не расстраивают. Мир и общество так устроены, что зависимые паттерны поведения поддерживаются и даже являются ценностями. По данным исследований в любой стране мира эмоционально зависимых людей примерно 98%. При этом уровень экономического развития государства и его культура не имеют значения. Эмоционально зависимых людей на нашей планете большинство. А значит, каждому из вас будет над чем поработать в этой тетради.

Для важных мыслей

Эмоции и чувства

Долгое время до начала личной терапии и какое-то время после я могла замечать только очень сильные чувства. И очень однозначные. Радость, страх, злость. Оттенки и полтона мне были неведомы. Очень на многие вещи я реагировала злостью. Это было примерно так: я испытывала какое-то чувство, оно мне было не очень приятно, я начинала от этого «неприятно» раздражаться и злиться. Помню тот момент, когда что-то во мне переключилось и я стала чувствовать интенсивнее и больше. Началось, конечно, со злости. Видели тот смайлик, у которого буквально взрывается голова. Да, именно так со мной произошло. Был вечер, я легла в кровать, и тут какой-то знакомый написал мне что-то обесценивающее в сообщении. Меня буквально порвало, я ощутила, как из меня выплескивается злость, как стучит в висках, как колотится сердце, как кровь прилила к лицу, как по моим сосудам разливается адреналин. Это было впечатление дня. С тех пор мне подвластны оттенки переживаний, я могу различить едва уловимое и заметить сочетание. Теперь я опираюсь на чувства в своих выборах.

Очень и очень часто жизнь эмоционально зависимого человека вертится вокруг других людей. Практически всегда мы с раннего детства учимся фокусироваться на том, какое настроение у нашего окружения. Ведь это для нас вопрос безопасности. Как поведет себя эмоционально неуравновешенная мама? В каком она настроении вернулась с работы и будет ли обвинять во всех грехах? Папа сейчас трезв или пьян? Придется сегодня сбежать из дома или впереди относительно спокойная ночь? В каком настроении бабушка или тетя и возможно ли сейчас удовлетворить свою потребность или лучше не попадаться на глаза? Созависимый человек мгновенно становится эмпатом, развивает в себе навык прогнозировать события по тому как повернулся ключ в замочной скважине. Этот навык, появляющийся стремительно, обеспечивает нам безопасность. Он одновременно и суперсила, и проклятие. И точно так же в дисфункциональной семье у эмоционально зависимого человека развивается навык игнорирования. Какой смысл чувствовать что бы то ни было? Ведь нет принимающей и поддерживающей среды! Никто не помогает понять, что за «мурашки» я наблюдаю в теле и как это называется. Что я ощущаю и чувствую неважно, или даже запрещено, а иногда опасно. Что я хочу – не имеет значения. Хотеть не вредно. «Нет слов не хочу, есть слово надо!» Не удивительно, что к моменту взросления эмоционально зависимые люди приходят в полном отрыве от собственных ощущений, эмоций и чувств.

Наш организм устроен так, что на любое событие в нем происходят физиологические реакции. Самый простой и понятный пример – повышение уровня адреналина в ответ на опасность. Под действием этого гормона мы готовимся к защите или бегству, в кровь выбрасывается глюкоза, сердце начинает биться быстрее, сосуды мышц расширяются. Организм жмет на педаль газа и готов к реагированию. И вот эти ощущения мы называем страхом, например. Самое важное, что необходимо сейчас отметить: абсолютно любое событие (внешнее или внутренний феномен) вызывают у нас ощущения и эмоциональные переживания. Это наша приборная панель, как в автомобиле, которая сигнализирует **ЧТО** сейчас происходит и **КАК** это для нас. Жить, не осознавая свои чувства, это как ехать на машине без приборов и светофоров, а также без дорожной разметки и знаков. Поэтому первое, чему я предлагаю научиться – распознавать эти важные сигналы, которые, как показывает мой опыт, никогда нам не врут.

Но для начала немного расскажу вам про эмоции и чувства. Как я уже говорила, любое событие вызывает реакцию. Это могут быть мысли, например, «Вот я дура» или «Да почему опять» или «О, круто». Это могут быть ощущения, эмоции, чувства. Как правило, все эти реакции случаются очень быстро и все сразу. Почему мне важно развести понятия эмоций и чувств? Да потому что это вовсе не синонимы. Эмоции – это базовые переживания, которыми

нас наделила природа и они у нас есть с самого рождения. Это краткосрочные и автоматические реакции на события, запускающиеся мгновенно. Очевидно, что такое мгновенное реагирование продиктовано соображениями безопасности и выживания. Рационально мыслить и анализировать некогда. Эмоции – чистая биология: ты еще ничего не понял, а реакция произошла; ярко выражены телесные ощущения; длятся эти прелести секунды или минуты. Вспыхивают и угасают. Психологи выделяют всего 6 базовых эмоций: страх, злость, удивление, отвращение, радость, печаль. Что нам важно из этого: эмоции как правило направляют нас к нашим актуальным потребностям (мы злимся, когда голодны или устали) или отвечают за нашу безопасность (нам отвратительно, если мы пытаемся слопать испорченный продукт; нам страшно ночью в темном переулке, мы грустим при утрате важного человека, который о нас заботился).

Если эмоции приходят и уходят, то чувства способны создавать наш внутренний прогноз погоды на недели. Это более сложные переживания, которые могут содержать в себе сразу несколько эмоций. Чувства включают в себя также наш опыт, значения, мысли. Когда мы что-то чувствуем, мы это осмысливаем, думаем по этому поводу что-то, в них есть наш личный смысл, мы их как-то себе объясняем. Пример чувств: обида, стыд, вина, одиночество, любовь. Чувств огромное множество и было бы неплохо научиться осознавать их. Да что там неплохо, это жизненно важно. Без этого внутреннего компаса мы не сможем жить полноценно и так, как хотим.

Настал момент перейти к первому и очень важному упражнению, которое необходимо будет выполнять ежедневно с момента начала работы в этой тетради. Каждый день. А может и еще многие последующие дни вашей жизни.

Для важных мыслей

Дневник эмоций

Самостоятельная работа по осознанию собственных чувств напоминает походы в тренажерный зал. Важна регулярность и грамотный подход. Для того, чтобы вы могли ориентироваться в том, что вы переживаете, я дам вам таблицу чувств. В ней, возможно, перечислены далеко не все, которые может испытывать человек, но список довольно внушительный, есть где разгуляться. Чувства в таблице сгруппированы по базовым направлениям.

Гнев	Страх	Грусть	Отвращение	Радость	Любовь
Бешенство	Ужас	Огорчение	Антипатия	Счастье	Забота
Ярость	Отчаяние	Горечь	Брезгливость	Восторг	Нежность
Ненависть	Испуг	Тоска	Гадливость	Ликование	Теплота
Злость	Оцепенение	Скорбь	Неприязнь	Оживление	Сочувствие
Раздражение	Подозрение	Жалость	Неприятность	Умиротворение	Блаженство
Негодование	Тревога	Отрешенность	Омерзение	Увлечение	Доверие
Обида	Ошарашенность	Отчужденность	Вражда	Интерес	Безопасность
Ревность	Беспокойство	Безнадежность	Презрение	Возбуждение	Благодарность
Уязвленность	Безопасность	Разочарование	Пренебрежение	Предвкушение	Спокойствие
Досада	Боязнь	Сожаление	Надменность	Любопытство	Симпатия
Зависть	Замешательство	Безысходность		Принятие	Восхищение
Возмущение	Растерянность	Печаль		Вера	Уважение
Нервозность	Стыд	Одиночество		Удовлетворение	Влюбленность
Недовольство	Вина	Отверженность		Уверенность	Очарованность
Нетерпимость	Застенчивость	Опасение		Жизнерадостность	Искренность
	Опасение	Безысходность		Облегчение	Дружелюбие
	Безысходность	Подавленность		Удивление	Доброта
	Неуверенность	Равнодушие		Вдохновение	Сопереживание
	Беспомощность	Безучастность		Воодушевление	Сопричастность
		Холодность			

Упомяну еще скуку. Выделю это чувство отдельно, так как вам вполне может казаться, что вы ее чувствуете, но на самом деле скука не существует. Да, повторю еще раз, вы ее можете чувствовать, но ее нет. Скука – это состояние, возникающее, если мы испытываем любые негативные, неприятные или запретные для нас чувства и не можем их осознать. Очень похоже на механизм подавления. Зачем вам эта информация? Если в ходе обращения к собственным чувствам вы выходите на скуку, не останавливайтесь и ищите дальше. Это не финальная

точка. Пример: стало скучно на лекции, потому что преподаватель рассказывает не интересно, затягивает и не приводит примеров, все очень непонятно, возможно это вызывает раздражение. Вы вынуждены сидеть и слушать что-то долго и нудно. Тогда истинным чувством будет раздражение, а не скука.

Что делать?

Ежедневно, лучше вечером, вам необходимо будет заполнять приведенную ниже таблицу: так называемый «дневник эмоций». Вам всего лишь придется вспомнить как минимум одно значимое/рутинное событие дня, записать, какие чувства вы испытывали по поводу этого события, пометить как вы себя повели в данной ситуации и как хотели бы себя повести. Что вам даст такое упражнение? Для начала вы научитесь распознавать свои чувства и называть их, пользуясь перечнем, приведенным мной выше. К тому же вы сможете обдумать и найти подходящие варианты реагирования на события или ситуации, ведь часто случается так, что все уже произошло и только потом мы можем осознать чувства и найти подходящую для нас реакцию. Хочу сразу предупредить, что это нормально. Возможно, вы будете осознавать произошедшее не сразу. Психика – потрясающий инструмент, но им тоже надо учиться пользоваться. Так что прошу, друзья, отказаться от попыток выполнять задания идеально (про это мы подробно поговорим в одной из частей тетради) и избежать ошибок (это невозможно, если вы живой человек). Наконец, мы добрались до нашего дневника эмоций и выглядит он вот так:

Событие/ситуация	Чувства	Как я поступил	Как бы мне хотелось поступить

Стыд и вина как средства влияния на личность

Мне сложно припомнить какие-то эпизоды, связанные с токсическими стыдом и виной из собственной жизни. Наверное, их было так много, что постепенно это просто стало стилем жизни. Попробую привести два примера. Первая ситуация, случилась со мной примерно в седьмом классе. В моем городе начался набор для детей, желающих освоить профессию тележурналиста. А, надо сказать, что мои профессиональные предпочтения делились между журналистикой и психологией поровну. Итак, я увидела рекламу, я попросила родителей отвести меня на первую ознакомительную встречу. Папа согласился. То есть на начальном этапе не было никаких преград на выбранном пути. Мы пришли, я увидела еще детей с родителями (которые, к слову, потом начали мелькать в подростковых программах и один из них стал сейчас широко известным человеком даже за пределами моей страны). Мы послушали, что нам предлагают, узнали, как будет организован процесс обучения и ушли. Почему же я, спросите вы, не замелькала на телеэкранах? Просто в какой-то момент перед началом занятий я подумала, что я, наверное, не такая достойная девочка, как другие. Мой папа алкоголик, у меня странная семья и мне не место среди нормальных. В общем я сама приняла решение не идти. Хотя, повторюсь, родители были не против. Грустная история. Мне было стыдно вовсе не за себя саму даже, а за свою семью.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.